



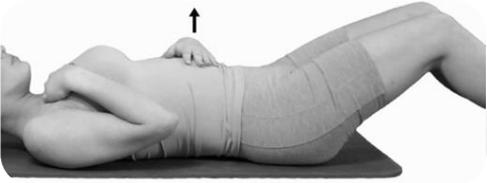
¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es la sensación de preocupación o nerviosismo. Es posible que suceda antes de un examen o un gran evento, e incluso en el hospital. Puede ocurrir cuando hay algún peligro o cuando se piensa que hay una amenaza. A menudo, las técnicas de relajación pueden ayudar a aliviar la ansiedad.

¿Qué es la respiración controlada?

La respiración controlada es un ejercicio que puede ayudar a que una persona se sienta tranquila y relajada. Estas habilidades se pueden practicar y usar cuando se sienta ansioso o nervioso.

Nota: No debe sentirse mareado. Si alguna vez se siente incómodo sosteniendo la respiración, deténgase. Comience de nuevo y aguante la respiración sólo por unos cuantos segundos, a lo sumo. Únicamente realice estas técnicas cuando pueda hacerlas de manera segura.

Nombre	Cómo se realiza
Respiración equitativa	<p>Inhale por la nariz y exhale por la boca:</p> <ul style="list-style-type: none">- Inhale mientras cuenta hasta 4.- Exhale mientras cuenta hasta 4.- Una vez que se sienta cómodo, puede aumentar a 6 u 8 segundos con cada respiración.
Respiración abdominal	<p>Coloque una mano sobre el pecho y la otra sobre el abdomen.</p> <ul style="list-style-type: none">- El objetivo es usar su abdomen para respirar y no el pecho.- Cuando respire, la mano sobre el abdomen debe moverse más que la mano sobre el pecho.- Respire profundamente por la nariz.- Practique hasta que pueda respirar de 6 a 10 veces por minuto profunda y lentamente durante 10 minutos. 

Nombre	Cómo se realiza
<p>Respiración alterna</p> 	<p>Comience en una posición cómoda.</p> <p>Lado uno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coloque el pulgar derecho sobre la fosa nasal derecha. Respire profundamente por la fosa nasal izquierda. - Después de inhalar profundamente, coloque el pulgar izquierdo sobre la fosa nasal izquierda. Retire el pulgar derecho y exhale por la fosa nasal derecha. <p>Lado dos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coloque el pulgar izquierdo sobre la fosa nasal izquierda. Respire profundamente por la fosa nasal derecha. - Después de inhalar profundamente, coloque el pulgar derecho sobre la fosa nasal derecha. Retire el pulgar izquierdo y exhale por la fosa nasal izquierda.
<p>Relajación progresiva</p>	<p>Cierre los ojos para aliviar la tensión.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Intente tensionar cada grupo de músculos durante 5 segundos y relajarlos durante 15 segundos. - Comience con el grupo de músculos de los pies y dedos de los pies. Pase ahora a los músculos de las rodillas, muslos, glúteos, pecho, brazos, manos, cuello, mandíbula y ojos. - Asegúrese de respirar profunda y lentamente al hacer este ejercicio.
<p>Imaginación guiada</p>	<p>Utilice un orientador, terapeuta o una grabación útil como su guía.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respire profundamente. - Concéntrese en pensamientos positivos y agradables. - Intente usar todos sus sentidos (vista, oído, olfato, gusto, tacto). - Pídale recursos a su proveedor para ayudarlo con esta técnica.

Para obtener más información sobre la salud y el bienestar, consulte este recurso:
<https://kidshealth.org/ChildrensWI/es/parents>

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier consulta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo o familiar. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.